



Journal of Humanities and Culture

An International Peer Reviewed Refereed Research Journal for Higher Education A Multidisciplinary Research Journal for All

Editor in Chief
Dr. Anita Devi (Ph.D.)
Faculty of Arts, Banaras Hindu University, Varanasi

Editor
Dr. Anil Kumar (Ph.D.)
Faculty of Law, Banaras Hindu University, Varanasi

Co-Editor
Dr. Shiv Shankar Yadav
Department of Hindi, BBAU, Lucknow

Journal of Humanities and Culture

Vol. IX, No. 3 July - September, 2022

We have the pleasure to inform you that *Asian Journal of Advance Studies International Refereed Research Journal* is going to publish a research Journal (with ISSN Number) will be a blind peer reviewed quarterly publication.

Type of Articles:

It invites empirical research papers, theoretical papers, review articles, methodological and application based papers from the field of psychology, anthropology, criminology, women studies, humanities, management, education, Law, sociology, human rights, social welfare and community development. It would encourage growth oriented positive research articles which would contribute in policy development and community building.

Objective:

The Journal aims to encourage originality of work, innovation and best practices; promote international dialogue, collaboration and facilitate equitable dissemination of high quality research. It will give alternative perspectives on human studies, psychology and developmental issues. It will focus on new areas of researches and critical issues in various disciplines associated with human behaviour.

Specific Note for the Authors:

All manuscripts submitted to AJAS should be the original work of the author(s) not submitted or published elsewhere.
All submissions after pre-screening will follow a double blind peer review process.

Specifications of the paper:

The paper should be typed in English- MS word format in Times New Roman and Hindi- Krutidev, 010 four size 12 and double line spacing. The Paper should include an abstract of 150 words and 3 to 5 keywords. Maximum size of the paper should be 3000 words including tables and references.

Manuscript Submissions:

Authors to submit a soft copy of their manuscripts to the Editor, *Asian Journal of Advance Studies* in a word soft copy. The covering note in the e-mail must specify the name(s) of the author(s), a concise and informative title, the affiliation(s) and address(es) of the author(s), the e-mail address, telephone and fax numbers of the corresponding author(s).

DISCLAIMER

All the articles are published in good faith daring considering that the contributors have not violated copyrights of any other authors/publisher. In case of any such violation, contributors alone will be held responsible.

Neither the editors nor the Editorial Board are responsible for authors' expressed opinions, views, and the contents of the published manuscripts in the journal. The originality, proofreading of manuscripts and errors are the sole responsibility of the individual authors.

Any dispute arising out of Publication of Journal of Humanities and Culture will be settled in the courts of Varanasi U.P.

Email: jhc.bhu@gmail.com



ISSN 2393-8285

Published By:
Skylark Publication
Varanasi - 221307
www.skylarkpublication.in
Email: jhc.bhu@gmail.com
Mob. 9473655180



Journal of Humanities and Culture

An International Peer- Reviewed Refereed Research Journal
A Multidisciplinary Research Journal for All

Vol. IX, No. 3, July- September, 2022, ISSN 2393-8285

Contents

➤ Influence of Eco-System in Indian Poetry	<i>Prof.(Dr) Punita Jha Juhi Prakash</i>	1-8
➤ Potential Damage Assessment and its Economic Cost Estimation due to Glacial Lake Outburst Floods: Sissu Watershed, Lahual Himalayas India	<i>Dr.Varuni Pathak Prof. Milap Chand Sharma</i>	9-17
➤ काली आँधी : सशक्त नारी की अभिव्यक्ति	<i>डॉ. कृष्णकान्त प्रसाद रजनीश कुमार भाटिया</i>	18-22
➤ छपिया विकासखण्ड (जनपद गोण्डा) में बभनान चीनी मिल का सामाजिक विकास पर प्रभाव	<i>डॉ0 श्रवण कुमार शुक्ल</i>	23-27
➤ युवा भारत में नशाखोरी : एक मंथन	<i>डॉ0 अश्विनी कुमार सिंह</i>	28-33
➤ हिन्दी के सन्त कवि : दर्शन और साधना	<i>डॉ0 पारस नाथ यादव</i>	34-38
➤ पितृसत्तात्मक समाज में जेंडर सम्बन्धी अवधारणा	<i>पूनम</i>	39-42
➤ अवधी लोकगीतों पर वैश्वीकरण का प्रभाव	<i>प्रियंका यादव</i>	43-47
➤ योग : अर्थ एवं स्वरूप	<i>राकेश चन्द्र गुणवन्त</i>	48-54
➤ भूमण्डलीकरण की संस्कृति और हिन्दी कहानी	<i>डॉ0 दीनानाथ मौय कुमकुम यादव</i>	55-60

योग : अर्थ एवं स्वरूप

राकेश चन्द्र गुणवन्त*

भारत ही नहीं अपितु लगभग विश्व के समस्त धर्मप्रचारकों और दार्शनिकों ने योग को सर्वोत्कृष्ट और मानव जीवन की आवश्यकतम सिद्धि माना है। गोरक्षनाथ के 'नाथ सम्प्रदाय' के अनुयायियों को 'योगी' कहा जाता है जो कि योग की महत्ता का उद्घाटन ही है। आचार्य बलदेव उपाध्याय ने योग को पूर्णरूपेण वैज्ञानिक बताते हुए लिखा है— "हिन्दू धर्म से भिन्न मतों के उन्नायकों को भी योग का ज्ञान था, तथा उन्हें योगजन्य कई सिद्धियाँ प्राप्त थीं; परन्तु भारतवर्ष में योग का सिद्धान्त और उसके व्यवहार उभय दृष्टियों के द्वारा जो वैज्ञानिक अध्ययन किया गया है, वह अन्यत्र नितान्त दुर्लभ है। योग एक विज्ञान है और विज्ञान के समान ही इसके तथ्यों की प्रयोग द्वारा सत्यता सिद्ध की गयी है।"¹

योग शब्द का अर्थ एवं व्युत्पत्ति

योग भारतीय संस्कृति की सर्वाधिक प्राचीन आध्यात्मिक निधि है। योग शरीर, मन और आत्मा के मध्य सन्तुलन बनाने की एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जो व्यक्ति को मोक्ष की ओर अग्रसारित करती है।² भारतीय क्रान्तदर्शी, एवं महान ऋषियों के अद्वितीय ज्ञान, का मूल आधार योग ही था। 'योग' की प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म सहित अन्य पन्थों का भी सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अवयव है। आज योग की व्याप्ति लगभग सम्पूर्ण विश्व में है।

योग शब्द पर विचार करने पर यह तथ्य सामने आता है कि योग शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से बना है, जिसके व्याकरणनिष्ठ दृष्टि से तीन अर्थ होते हैं—

1. युज धातु का अर्थ है, समाधि। समाधि का प्रकृति प्रत्यय अर्थ है, सम्यक स्थापन अर्थात् जब प्रगाढ़ संयोग सुषुम्ना में स्थिर ब्रह्मनाडी से होता है वह स्थिती समाधि की होती है। दूसरे अर्थ में युज समाधि का अर्थ है समाधि की सिद्धि के लिए जुड़ना या समाधि की प्राप्ति के लिए जो भी साधनायें शास्त्रों में बताई गयी हैं, उन साधनाओं को अपने जीवन में अपनाना, ही योग का पहला अर्थ है।
2. युज धातु का दूसरा अर्थ है, जुड़ना, जोड़ना, मिलना मेल करना। युजिर योगे का अर्थ है, संयोग करना अर्थात् इस दुःख रूप संसार से वियोग तथा ईश्वर से संयोग का नाम ही योग है जिसका वर्णन श्रीमद्भगवद्गीता में इस प्रकार किया गया है —

"तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा।।"³

3. युज् धातु का तीसरा अर्थ होता है संयमन् अर्थात् मन का संयम या गन का नियमन इस प्रकार युज् संयमने का अर्थ है, मन का नियमन करना ही योग है। मन को संयमित करना ही योग है तथा यह मन को नियन्त्रित करने की विद्या योग ही है। इस प्रकार योग का अर्थ योग साधनाओं को अपनाने हुए मन को नियन्त्रित कर, संयमित कर, आत्मा का परमात्मा से मिलन ही योग है।

* (शोधछात्र) संस्कृत विभाग, मानविकी विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

योग की परिभाषा

पात'जल योग दर्शन के अनुसार— योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः⁴ अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। यहाँ चित्त से अभिप्राय मनुष्य के मन, बुद्धि और अहंकार से है। कूर्मपुराण के अनुसार— योग के द्वारा सूर्यसदृश ईश्वर—स्वरूप आत्मा का साक्षात्कार होता है। योगाग्नि शीघ्र सम्पूर्ण पापपंजर को भस्म कर देती है और तब साक्षात् मुक्ति—स्वरूप सिद्धि प्रदान करने वाला निर्मल ज्ञान उत्पन्न होता है। योग से ज्ञान और ज्ञान से योग की प्रवृत्ति होती है। योग एवं ज्ञान से सम्पन्न व्यक्ति पर महेश्वर प्रसन्न होते हैं। जो नित्य एक समय, दो समय या तीन समय योग का साधन करते हैं, उन्हें साक्षात् महेश्वर स्वरूप जानना चाहिए।

“योगाग्निर्वहति क्षिप्रमशेषं पापर'जकम् ।
प्रसन्न जायते ज्ञानं साक्षात्त्रिवाणसिद्धम् ॥
योगात् संजायते ज्ञानं ज्ञानाद् योगः प्रवर्तते ।
योगज्ञानाभियुक्तस्य प्रसीदति महेश्वरः ॥”⁵

भगवद्गीता में प्रत्यक्षतः योग की निम्न परिभाषाएं प्राप्त होती हैं—

1. “योगस्थः कुरु कर्माणि सत् त्यक्त्वा धन'जय ।”
2. सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥”
3. “तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥”

आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्यकर्मों को कर, समत्व ही योग कहलाता है।

कर्तव्य कर्म बन्धक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित हो कर कर्तव्य करने का कौशल योग है।⁶

मनुस्मृति के अनुसार ध्यान योग से भी योग आत्मा को जाना जा सकता है। अतः योगपरायण ध्यान होना चाहिए —

“ध्यान योगेन सम्यश्यदगतिस्यान्तरामनः ॥”⁷

कठोपनिषद के अनुसार— “जब चेतना निश्चेष्ट, मन शान्त, बुद्धि स्थिर हो जाती है, ज्ञानी इस स्थिति को सर्वोच्च स्थिति मानते हैं। चेतना और मन के दृढ निश्चय को ही योग कहते हैं।”—

“यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमा गति ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम् ।
अप्रमत्तस्वा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥”⁸

अर्थात् जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ मन के साथ स्थिर हो जाती हैं, और मन निश्चल बुद्धि के साथ आ मिलता है, इस अवस्था को परमगति कहते हैं। इन्द्रियों की स्थिर धारणा ही योग है। जिसकी इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती हैं, उसमें शुभ संस्कारों की उत्पत्ति और अशुभ संस्कारों का नाश होने लगता है। यही अवस्था योग की है।

महोपनिषद के अनुसार मन का प्रशमन अर्थात् रम जाना या स्थिर हो जाना ही योग है—

“मनः प्रश्मनोपायो योग इत्याभिधीयते।”⁹

अग्नि पुराण ज्ञान का प्रकाश पड़ने पर चित्त ब्रह्म में एकाग्र हो जाता है। जिससे जीव का ब्रह्म में मिलन हो जाता है। ब्रह्म में चित्त की यह एकाग्रता को ही योग कहता है—

“ब्रह्म प्रकाशनम् ज्ञान योगस्थ चित्तता।

चित्त वृत्ति निरोधश्चः जीवन ब्रह्ममात्मनो परः।।”¹⁰

योग के प्रकार

प्राचीन काल से ही भारतीय मनीषियों के अन्तःकरण में परम्परागत रूप से योग पवित्र धारा के रूप में अविरल अनवरत प्रवाहित होती आ रही है। यह योग विद्या ब्रह्म विद्या ब्रह्मा द्वारा निर्दिष्ट तथा हमारे ऋषियों तपस्वियों तथा दार्शनिकों के द्वारा अपनायी गयी श्रेष्ठ साधना पद्धति है। योग के मार्ग में भिन्न भिन्न साधन प्रणालियाँ हैं। किन्तु सभी का लक्ष्य या ध्येय है मोक्ष की प्राप्ति। यह बिल्कुल उसी तरह है जैसे एक स्थान से दूसरे स्थान जाने के कई रास्ते हो सकते हैं। कोई छोटा, कोई लम्बा, कोई सरल, तो कोई कठिन। यात्री जिस भी मार्ग को अपनाए वह अपने उस गन्तव्य तक पहुँच जाता है। ठीक उसी प्रकार जिस साधक जिस साधना मार्ग को अपनाते हैं, उसी के अनुसार भक्तिमार्ग, ज्ञानमार्ग या कर्मयोग साधनाएं निर्धारित होती हैं परन्तु सभी का एक ही लक्ष्य है— ब्रह्म की प्राप्ति। योग साधना के इन्हीं विभिन्न मार्गों के नाम हैं ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, लययोग मन्त्रयोग, राजयोग आदि।

श्रीमद्भागवतमहापुराण में योग को भागवत् प्राप्ति हेतु त्रिविध दुःख एवं पुनर्जन्म से मुक्ति अर्थात् मोक्ष का साधन बताते हुए उसके तीन प्रकार बताए गये हैं—

“य एतान् मत्पथो हित्वा भक्तिज्ञानक्रियात्मकान्।

क्षुद्रान् कर्माश्चलैः प्राणैर्जुषन्तः संसरन्ति ते।।

भागवन् श्रीकृष्ण कहते हैं— प्रिय उद्धव! मेरी प्राप्ति के तीन मार्ग हैं— भक्तियोग, ज्ञानयोग और कर्मयोग। जो इन्हें छोड़कर चंचल इन्द्रियों के द्वारा क्षुद्र भोग भोगते रहते हैं, वे बार—बार जन्म—मृत्युरूप संसार के चक्कर में भटकते रहते हैं।”¹¹

योग के तीन प्रमुख प्रकार बताए गए हैं—

1. ज्ञानयोग
2. कर्मयोग
3. भक्तियोग

ज्ञानयोग

ज्ञानयोग वह साधना है जिसमें सर्वोच्च अवस्था की प्राप्ति ज्ञान मार्ग द्वारा होती है। वह सभी साधनाएं जिसमें ज्ञान को माध्यम बनाकर लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है, उन्हें ज्ञानयोग कहते हैं। श्रीमद्भगवद् गीता में ज्ञानयोग को ही सांख्ययोग कहा गया है—

“लोकेऽस्मिन्द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानव।

ज्ञानयोगेन साङ्ख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम्।।”¹²

अर्थात् इस लोक में दो प्रकार की निष्ठा मेरे द्वारा पहले कही गयी है। उनमें से सांख्ययोग की निष्ठा तो ज्ञानयोग से और योगियों की निष्ठा कर्मयोग से होती है।

ज्ञानयोग के अनुसार ब्रह्म ही सत्य है ब्रह्म के अतिरिक्त अन्य किसी की महत्ता इस संसार में नहीं है। ज्ञानयोग के अनुसार आत्मा का वास्तविक स्वरूप ब्रह्म है। और एक ब्रह्म ही

सत्य स्वरूप है ज्ञानयोग के सिद्धान्तों के अनुसार आत्मा शुद्ध, बुद्ध, सत्य, नित्य, आनन्दस्वरूप तथा ज्ञानस्वरूप है।

कर्मयोग

संसार में प्रत्येक व्यक्ति कर्म करता है, इसी कर्म शब्द के साथ योग को जोड़ देने से कर्मयोग बन जाता है। मनुष्य जैसा कर्म करता है, वैसा ही फल उसको भोगने को मिलता है। इसीलिए संसार में कोई सुखी है, तो कोई दुखी। कोई अमीर है, तो कोई गरीब। यह सब पूर्व जन्म के संस्कारों के कारण होता है। मनुष्य को पूर्व जन्म के संस्कारों के फल भोगने पड़ते हैं उसके पश्चात् ही मोक्ष की प्राप्ति सम्भव है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में इस प्रकार किया है—

“सतिमूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः।”¹³

अर्थात् मनुष्य को क्लेशों के मूल कर्म संस्कार के विद्यमान रहते हुए मोक्ष की प्राप्ति नहीं हो सकती है। तथा मनुष्य को जाति, आयु और भोग पूर्व जन्म में किए गये कर्मों के आधार पर ही प्राप्त होते हैं।

श्रीमद्भगवद् गीता में कहा गया है कि कर्मों में कुशलता ही योग है—

योगः कर्मसु कौशलम्।¹⁴

कर्मयोग की साधना में साधक सभी कर्मों को भगवान को समर्पित कर देता है। वह जो भी कर्म करता है। भक्ति भावपूर्वक वह परमात्मा को अर्पित करते हुए करता है। इस सम्बन्ध में गीता में श्रीकृष्ण ने स्वयं कहा है—

“यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्।

यर्त्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्।”¹⁵

अर्थात् हे अर्जुन! तू जो भी कर्म करता है जो खाता है, हवन करता है, दान आदि देता है, जो भी तप करता है। वह सब मुझे अर्पण कर दो। इस प्रकार निष्काम भाव से कर्म करने वाला योगी परम ब्रह्म परमात्मा को शीघ्र ही प्राप्त हो जाता है।

भक्तियोग

भक्ति भाव द्वारा ब्रह्म सत्ता से जुड़े रहने की जीवन पद्धति है— भक्तियोग। भक्तियोग की साधना साधना जगत में एक अन्यतम साधना है। भाव प्रधान भक्तियोग की साधना सबसे सरल साधना है। ईश्वर प्राप्ति का यह मार्ग सबसे सरल है। भक्तियोग का अधिकारी बालक, वृद्ध, स्त्री व पुरुष किसी भी आयु वर्ग का व्यक्ति बन सकता है।

अष्टांग योग

महर्षि पतंजलि ने साधको के लिए अष्टांग योग की साधना बताई गयी है। महर्षि पतंजलि ने समाधि पाद में अष्टांग योग का वर्णन इस प्रकार किया है—

यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहारधारणा ध्यान समाधयोऽष्टावंगानियोग।¹⁶

अष्टांग योग साधना के आठ अंग हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि इन आठ अंगों में प्रथम दो यम व नियम मनुष्य के व्यवहार की शुद्धि करते हैं हमारे अन्दर दिव्य गुणों का अवतरण होता है। इन आठ अंगों का अनुष्ठान करने से चित्त की शुद्धि होकर विवेक ज्ञान का प्रकाश होता है।

योग का उद्भव

योगाभ्यास का प्रमाणिक चित्रण लगभग 3,000 ईसा पूर्व सिन्धु घाटी सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों पर भी देखा जा सकता है। वैसे तो पतंजलि का योगसूत्र

200 ईसा पूर्व लिखी गई जो एकमात्र योग पर उपलब्ध संपूर्ण ग्रन्थ है किन्तु विश्व के प्राचीनतम साहित्य वेदों में ही सर्वप्रथम योग का संकेत मिलता है। ऋग्वेद के प्रथम, नवम् मण्डल में यह संकेत मिलता है कि प्रारम्भ में आर्यगण सांसारिक भोगों में ही पूर्णतया लीन थे तथा इहलौकिक सुख सम्पत्ति की कामना के लिए ईश्वर की स्तुति एवं दान व यज्ञ आदि कर्म किया करते थे। वेदों के मुख्य प्रतिपाद्य विषय ब्रह्मज्ञान था। इसके अतिरिक्त कर्मकाण्ड ब्रह्मज्ञान को प्रेरित करने में सहायक थे। वैदिक शिक्षा सभी प्रकार से मनुष्य के लिए उपकारी थी। उन मनुष्यों के लिए भी, जो कि अति गलिन अन्तःकरण वाले थे तथा जो सांसारिक बन्धनों में बंधे हुए थे उन मलिन चित्त में ज्ञान का उदय नहीं हो सकता था। उनके चित्त की शुद्धि के लिए कर्मकाण्ड पर आधारित यज्ञ, जप, दान आदि कर्म आदि बताये गये चित्त की शुद्धि के बाद जब उनमें ज्ञान ग्रहण करने की योग्यता उत्पन्न हो गयी तब उन्हें कर्मकाण्ड से हटाकर परमात्मा स्वरूप में लगाया गया है जिसका स्पष्ट संकेत इस ऋचा में मिलता है—

“ऋचो अक्षरे परमे व्योम समासते।”¹⁷

यजुर्वेद के इस मन्त्र में योगाभ्यास करने का उपदेश मिलता है, जिनका वर्णन निम्न है —

“युजे वाँ ब्रह्म पूर्वं नमोभिर्वि श्लोक एतु पथ्येव सूरः।

श्रुण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आ ये धामानि दिव्याति तस्थुः।”¹⁸

अथर्ववेद में यम एवं नियम के सभी अंगों का वर्णन है। हठ योग में वर्णित अंगों का भी वर्णन है —

“अष्टाचका नवद्वारा देवाना पूरयोध्या।”¹⁹

याज्ञवल्क्य स्मृति के अनुसार हिरण्यगर्भ योग के आदिवक्ता है अन्य कोई नहीं।

“हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।”²⁰

महाभारत में योग के आदिवक्ता हिरण्यगर्भ का वर्णन इस सुक्ति से ज्ञात होता है —

“सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षि स उच्यते।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।”²¹

आधुनिक समय में योग को जिस अर्थ में समझा जाता है यह उपनिषदों में सबसे पहले उस अर्थ में प्रयुक्त हुआ है। उपनिषदों की रचना ईसा पूर्व पांचवीं और तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व के बीच के कालखण्ड की मानी जाती है।

बहुत से लोग योग का आरम्भ महर्षि पतंजलि से मानते हैं किन्तु यह तथ्य सही नहीं है। योग शब्द सर्वप्रथम संहिताओं में आया है जबकि संहिता के परवर्ती ग्रन्थों में ब्राह्मण, उपनिषदों में भी इसका यथा स्थान न्यूनाधिक प्रयोग हुआ है। भगवान् शिव को आदियोगी कहा जाता है; जबकि गीता में श्रीकृष्ण इसे पुरातन एवं गुप्त रखने योग्य रहस्य बताते हुए कहते हैं—

“इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।

विवस्वान्मनवे प्राह मनुस्किवाकवेऽब्रवीत्॥

परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः।

स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप॥

स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातनः।

भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम्॥”²²

अर्थात् “श्रीभगवान् बोले—मैंने इस अविनाशी योग को सूर्य से कहा था सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा। हे परन्तप अर्जुन! इस

प्रकार परम्परासे प्राप्त इस योगको राजर्षियों ने जाना; किन्तु उसके बाद वह योग बहुत कालसे इस पृथ्वीलोक में लुप्तप्राय हो गया। तू मेरा भक्त और प्रिय सखा है, इसलिये वही यह पुरातन योग आज मैंने तुझको कहा है; क्योंकि यह बड़ा ही उत्तम रहस्य है अर्थात् गुप्त रखनेयोग्य विषय है।

उपर्युक्त विवेचन से हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि भारतीय दर्शन में योग विद्या का महत्वपूर्ण स्थान है। यह विद्या सभी विद्याओं से सर्वोपरि व विशेष स्थान रखती है। ऐसी विद्या से जिससे की मनुष्य जीवन का सर्वांगीण विकास हो तथा वह ब्रह्म विद्या की प्राप्ति या समाधि की प्राप्ति के लिए अग्रसारित हो सके वह योग है। चित्त वृत्ति निरोध के रूप में चित्त वृत्ति के सर्वथा अभाव की स्थिति ही कैवल्य की स्थिति है वेदों में पुराणों में योग की महिमा का गुणगान किया है वही श्रीकृष्ण ने भी गीता में कर्मों की कुशलता के रूप में इसे परिभाषित किया है। योग विद्या से सम्बन्धित ज्ञान सभी भारतीय ग्रन्थों में अनेक स्थानों पर देखने को मिलता है। वेद, पुराण, उपनिषद, श्रीमद्भगवद् गीता आदि प्राचीन ग्रन्थों में योग विद्या विद्यमान हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि यह योग विद्या प्राचीन भारतीय ग्रन्थों का महत्वपूर्णतम प्रतिपाद्य है।

‘योग’ की प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म सहित अन्य पन्थों का भी सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवयव है। आज योग की व्याप्ति लगभग सम्पूर्ण विश्व में है। यहां तक कि भारत से बाहर योग के प्रसार में बौद्ध धर्म का विशेष योगदान है। योग बौद्ध धर्म की आधारभूत संकल्पना का हिस्सा है। योग को बौद्ध धर्म के प्रसार के साथ प्रमुखता से चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका सहित विश्व के लगभग सभी देशों में अत्यन्त महत्त्व दिया गया।

पश्चिमी जगत में योग का प्रचार-प्रसार स्वामी विवेकानन्द की पश्चिम यात्रा के दौरान हुआ। पश्चिमी जगत में ‘योग’ को हठयोग के आधुनिक रूप में लिया जाता है जिसमें शारीरिक फिटनेस, तनाव-शैथिल्य तथा विश्रान्ति (relaxation) की तकनीकों की प्रधानता है। ये मुख्यतः आसनों पर आधारित हैं जबकि परम्परागत योग का केन्द्र बिन्दु ध्यान है और परम उद्देश्य मोक्ष की प्राप्ति है। आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग के महत्त्व को इस प्रकार समझा जा सकता है कि वर्ष 2014 में भारत के प्रधानमन्त्री के अनुरोध पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया है।

सन्दर्भ सूची

1. आचार्य बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, पृ.-277, चौखम्भा ओरियण्टलिया, वाराणसी, द्वितीय संस्करण-1979
2. आचार्य बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, पृ.-277, चौखम्भा ओरियण्टलिया, वाराणसी, द्वितीय संस्करण-1979
3. श्रीमद्भागवत गीता- 6/23
4. पतञ्जलि, योगसूत्र, 1/2
5. कूर्मपुराण-2/11/2-3
6. श्रीमद्भागवत गीता- 2/48, 50
7. मनुस्मृति 16/731
8. कठोपनिषद-2/3/10-11
9. महोपनिषद- 5/42

10. अग्नि पुराण – 183/1-2
11. श्रीमद्भागवत्महापुराण, 11/21/1
12. श्रीमद्भागवत गीता– 3/3
13. पतंजल योगसूत्र– 2/3
14. श्रीमद्भागवत् गीता– 2/50
15. श्रीमद्भागवत् गीता– 9/27
16. पतंजल योगसूत्र– 2/29
17. ऋग्वेद– 1/64/39
18. यजुर्वेद– 11/5
19. अथर्ववेद– 10/1/2/31
20. याज्ञवल्क्य स्मृति 12/5
21. महाभारत 2/394/65
22. श्रीमद्भागवत् गीता– 4/1-3